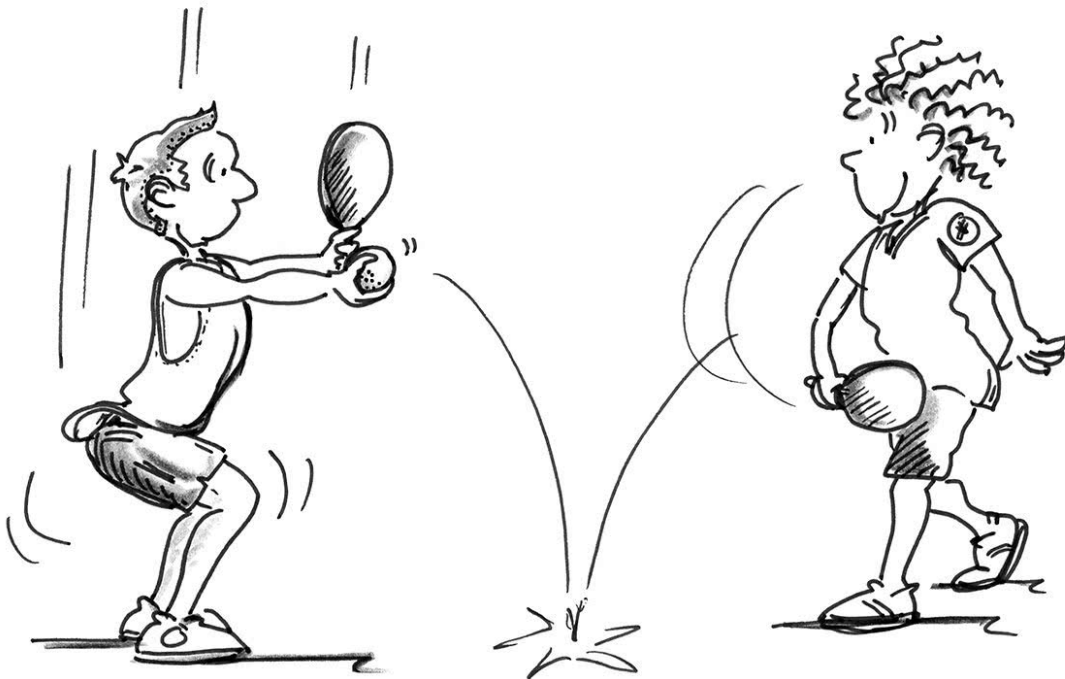


Training zur Sturzprävention: Rückschlagspiele: Beinkraft

Eine kräftige Beinmuskulatur – besonders auch die schnellkräftige – vermindert das Sturzrisiko und schützt vor Verletzungen.

Ballzuspiel zu zweit



Zu zweit, Person A trainiert die Bein-Streckmuskeln: Person B spielt Person A den Ball zu (mit einmal auf den Boden prellen). A hält den Ball, macht eine langsame Kniebeuge und spielt den Ball mit einmal prellen wieder zurück zu B. 3 Sek. Knie beugen – 3 Sek. aufrichten (die Knie sind beim Beugen über den Zehen). A zählt die Sek.: «21, 22, 23» beim Beugen und «24, 25, 26» beim Strecken.

12 Wiederholungen bis die Oberschenkel müde sind, dann Rollenwechsel. 2-3 Serien.

Variationen

- Den Ball während der Kniebeuge nach vorne strecken.
- Den Ball während der Kniebeuge nach oben über den Kopf strecken.
- Knie langsam beugen und mit explosivem Strecken hochspringen (Schnellkraft), dann erst den Ball zurückspielen.

einfacher

- Kleine/wenig tiefe Kniebeugen, aber trotzdem 12 x wiederholen.

schwieriger

- 18 statt 12 Wiederholungen bis die Oberschenkel müde sind.

Material: 1 Ball/Paar

Schnellkraft mit Ausfallschritt seitwärts und vorwärts



Racket in der rechten Hand halten. Ausfallschritt seitwärts nach rechts, und zwar so gross und so tief, dass das rechte Knie über den Zehen ist. Mit Abstoss mit dem rechten Bein zurück in die Ausgangsstellung.

Dynamik: Langsam in den Ausfallschritt rechts sinken und mit explosivem Abstoss rechts zurück. 8 x wiederholen bis der Quadrizeps müde ist (Kniestreck-Muskel vorne am Oberschenkel). Bein wechseln, dann 90 Sek. gehen mit Beinen ausschütteln als aktive Pause. 2-3 Serien.

Variationen

- Das Racket mit dem Ausfallschritt rechts in Seithalte nach rechts strecken (erhöht das Gewicht auf dem rechten Fuss).
- Wie Basisübung: Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne statt zur Seite.

- Das Racket mit dem Ausfallschritt rechts nach vorne in die Vorhalte strecken (erhöht das Gewicht auf dem rechten Fuss).

einfacher

- Kleiner Ausfallschritt (Knie über der Ferse statt über den Zehen) und/oder ohne Racket, aber trotzdem 12 x wiederholen.

schwieriger

- Vor dem Abstoss mit dem rechten Fuss den linken Fuss leicht vom Boden heben und mit einem explosiven Sprung zurück in die Ausgangsstellung.

Material: 1 Racket/Person

Quelle: Marcel Straub, Gründer und Direktor von Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO